**с 1 по 31 октября**

Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия»

в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре проводит акцию

**«Тревога. Проблема или ресурс?»**

Поводом обращения на телефон доверия могут стать темы:

* страх, паника и беспокойство;
* повышенная нервозность и эмоциональная напряженность;
* чувство полной опустошенности;
* нарушение сна, повышенная усталость;
* напряжение в мышцах;
* сложности с концентрацией внимания.

По этим и другим вопросам Вы можете получить своевременную квалифицированную психологическую помощь по телефонам:

**8-800-101-12-12, 8-800-101-12-00**

анонимно, круглосуточно, бесплатно